

Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой (манной)	ККал-216, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвёрдый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Какао с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-454, Белки-14, Жиры-16, У/в-58
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок фруктовый	ККал-91, Белки-1, У/в-16
Итого за Завтрак 2		ККал-91, Белки-1, У/в-16
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	ККал-84, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
80	Кнели говяжьи с рисом	ККал-195, Белки-8, Жиры-15, У/в-7
130	Капуста тушеная	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
50	Хлеб ржаной	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-537, Белки-17, Жиры-22, У/в-68
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-204, Белки-7, Жиры-4, У/в-32
<u>Ужин</u>		
80	Рыба отварная	ККал-53, Белки-4
130	Картофель, запечённый в сметанном соусе	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
60	Икра свекольная или морковная	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-386, Белки-11, Жиры-11, У/в-54
Итого за день		ККал-1 672, Белки-50, Жиры-53, У/в-228

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна

Меню ДС9 (Ясли №9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с крупой (манной)	ККал-162, Белки-4, Жиры-4, У/в-22
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвёрдый (порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-354, Белки-11, Жиры-13, У/в-44
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-85, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	ККал-63, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
60	Кнели говяжьи с рисом	ККал-146, Белки-6, Жиры-11, У/в-5
110	Капуста тушеная	ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
40	Хлеб ржаной	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-421, Белки-13, Жиры-17, У/в-54
<u>Полдник</u>		
95	Яблоки	ККал-49, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-164, Белки-6, Жиры-3, У/в-26
<u>Ужин</u>		
60	Рыба отварная	ККал-40, Белки-3
110	Картофель, запечённый в сметанном соусе	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24
40	Икра свекольная или морковная	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-319, Белки-9, Жиры-9, У/в-46
Итого за день		ККал-1 343, Белки-40, Жиры-42, У/в-185

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна